

# T-BOW<sup>®</sup> Konzepte und ihre Trainingsvielfalt

## für Mitglied und Trainer

Aktuell kommen die Mitglieder in den Fitness-Studios mit immer weniger Zeit und immer größeren Ansprüchen in den Kursraum. In einer Stunde möchten Sie ein Ganzkörpertraining, welches funktionell und vielseitig ist, mehrere konditionell-motorische Ressourcen beansprucht und auch noch Spass macht.

Diese Ansprüche erfüllen die Trainingskonzepte mit dem T-BOW<sup>®</sup>.

Der „T-BOW<sup>®</sup>“ als multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen vereint in seinen Funktionen platz sparend die Eigenschaften verschiedener Kleingeräte und lässt sich somit optimal für unterschiedliche Stundenformate und Teilnehmeransprüche einsetzen, z.B. im

### • Group-Fitness-Training

T-BOW<sup>®</sup> Workout

T-BOW<sup>®</sup> Funktionelles Zirkeltraining

T-BOW<sup>®</sup> meets Pilates

T-BOW<sup>®</sup> Yoga

### • Gesundheitsbereich

T-BOW<sup>®</sup> Ganzheitliches Training

T-BOW<sup>®</sup> Rückenschulen  
(speziell auch für Kinder)

### • Seniorenbereich

T-BOW<sup>®</sup> Sicherheitstraining/  
Sturzprophylaxe

Geschult werden können mit dem T-BOW<sup>®</sup> neben den bekannten Kräftigungsübungen und der Ausdauer auch Koordination und Gleichgewichtssinn sowie das komplexe Zusammenwirken der Muskelgruppen.

Der T-BOW<sup>®</sup> umgekehrt als Schaukel benutzt (instabil), längs oder quer, bietet die optimale Möglichkeit, die Balance im selben Training zu fördern wie auch Kraft und Ausdauer. Mit Leichtigkeit können seitliche, diagonale und frontale Stabilisationen des gesamten Körpers trainiert werden. Durch das Erlernen neuer Bewegungsmuster (stabil oder instabil) und dem verinnerlichen von bekannten und unbekanntem Bewegungen werden somit Trainingsreize gesetzt, die die Bewegungsqualität und die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer insgesamt verbessern.

Durch das Einspannen von Widerstandsbändern wird eine größere Trainingsvielfalt aller Muskeln im Körper möglich. Von der Schwerkraft unabhängig können über dreidimensionale Zugbewegungen sämtliche Muskeln trainiert werden. Verschiedene Stärken der Bänder, sowie mehrere Bänder pro Seite, ermöglichen ein individuelles Dosieren und Steigern des Krafteinsatzes. Des Weiteren können diese Übungen auf dem instabilen T-BOW<sup>®</sup> durchgeführt werden.

Der original T-BOW<sup>®</sup> ist „high swiss made quality“. Er wurde dabei bereits vor 14 Jahren in der Schweiz von der Physiotherapeutin Sandra Bonacina und dem Hochschulsportlehrer Victor Denoth, beruhend auf Erkenntnissen der Physiotherapie und Rehabilitation, an der Universität in Zürich entwickelt und getestet.

